

家族介護支援事業 家族介護教室

「フットケア！爪切りの大切さを学ぼう」を開催します

身体を支える「足」。しかし、土台ともいえる足の健康に気を配っている方は多くありません。特に足の爪は身体のバランスを取るのに重要です。ご家族の足の爪だけでなく、ご自分の足の爪も「切るのが難しいなあ」と思ったことはありませんか？

爪を切る時のコツや血流を良くする方法を学び、見落としがちな「足の健康」を見直してみましよう！簡単にできる足浴も実践します。

介護について分からないことや聞いてみたいことなど、質問できる時間を設けますので、お気軽にご参加ください。

【日程】 9月25日（木曜日） 午後1時～午後3時

【会場】 湯小路いきいき元気館3階 会議室2

【講師】 メディカルフットケア JF 協会会員・看護師
宮田 久子 氏、小林 道子 氏

【対象者】 諏訪市内在住の要支援1以上の方を在宅で介護されている方、
市内在住で介護に関心のある方

【定員】 15名

【持ち物】 タオル

【参加費】 300円

【問い合わせ・申し込み先】 9月19日（金）までに電話申込
諏訪市社会福祉協議会 福祉係
電話：0266-52-2508

※ご来場にタクシーが必要な方はご相談ください。



〒392-8511 長野県諏訪市高島 1-22-30
長野県 諏訪市 健康福祉部
高齢者福祉課 高齢者福祉係
（担当）坂西
電 話 0266-52-4141（内線 296）
FAX 0266-53-6073
メー ル koufuku@city.suwa.lg.jp